



近くの公民館や会館でやってほしい！！

健康ポイント
10Pもらえる！

出張型

みんなの“めえるが” (見える化)



募集案内

令和6年9月以降随時募集

※土日祝除く

参加費 無料

★開催予定日の1か月前までに申込みください
開催日は都合により調整させていただく場合があります

対象



測定会を希望する団体
(概ね65歳以上 10名程度)
例) 町内会、老人クラブ、婦
人会、サロンなど ※各団体
年1回のみ

※市のサークルで体力測定をして
いない団体

塩分



- ・ 普段の食事が塩からくな
いかをチェック

口腔



- ・ 口や舌の筋力を測定しお口や
舌の機能をチェック

体力測定



- ・ 握力
- ・ 開眼片脚立ち
- ・ 椅子からの5回立ち上がり
など

軽体操

健康運動指導士による
楽しい体操やドンパン
お口の体操をやってみ
ましょう♪



全ての地域の申込み・お問合せ

☎ 0187-87-3970

高齢者包括支援センター西部
(西仙北庁舎内)